



Михаил Саидов

**РАЗГОВОРЫ,  
КОТОРЫЕ  
МЕНЯЮТ  
ЖИЗНЬ**

Техники  
экспоненциального  
коучинга

Михаил Саидов

**Разговоры, которые  
меняют жизнь. Техники  
экспоненциального коучинга**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 658.3  
ББК 65.291.6-21

**Саидов М.**

Разговоры, которые меняют жизнь. Техники экспоненциального коучинга / М. Саидов — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-147281-3

Хотели бы вы сохранять спокойствие даже в самых непростых обстоятельствах и понимать, что делать дальше? В этом поможет экспоненциальный коучинг – универсальная система, которая помогаеткратно увеличивать результаты в любой сфере жизни. Она объединяет мощные инструменты из самых разных областей – от психологии до физики, от бизнеса до философии. Михаил Саидов предлагает «подслушать» десять его трансформирующих разговоров с клиентами и коллегами и научиться фундаментальным принципам, благодаря которым внимательный читатель может добиться желаемого – известности, достатка, любви, счастья. Независимо от того, хотите ли вы просто почувствовать себя лучше, начать жить ярче и радостнее, разрешить внутренний конфликт или стать эффективнее, «Разговоры, которые меняют жизнь» станут вашей настольной книгой.

УДК 658.3  
ББК 65.291.6-21

ISBN 978-5-96-147281-3

© Саидов М., 2021  
© Альпина Диджитал, 2021

# Содержание

Введение	7
Глава 0	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Михаил Саидов

## Разговоры, которые меняют жизнь: Техники экспоненциального коучинга

Редактор Надежда Ершова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта А. Василенко

Арт-директор Ю. Буга

Дизайн обложки Д. Изотов

Корректоры Е. Чудинова, А. Кондратова

Компьютерная верстка М. Поташкин

© Михаил Саидов, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

Михаил Саидов

# РАЗГОВОРЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Техники  
экспоненциального  
коучинга



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2021

## Введение

В этой книге я сконцентрировал особые знания и техники, которыми пользуюсь каждый день как коуч, предприниматель и просто человек, проживающий роли отца, мужа, сына, друга.

К началу работы над книгой моя компания обучила более семнадцати тысяч человек и сертифицировала по нашей методике более ста экспоненциальных коучей. За последний год десятки студентов моих программ легко достигли того, чего хочет большинство людей, – денег, любви, известности, счастья.

Безусловно, мне хотелось бы сказать, что этот поразительный успех стал следствием какой-то уникальной маркетинговой формулы или сакрального знания, – но не могу, ведь это было бы неправдой. Все проблемы моих студентов, когда они пришли ко мне, сводились к проблемам мышления, эмоциональной регуляции и отсутствию важных навыков. Моя работа проста – я помогаю людям принять то, что невозможно изменить, и изменить то, что можно не принимать.

Большинство коучей работает в одной из двух парадигм: либо линейно, либо категориально. Линейная парадигма подразумевает помощь в достижении линейной цели: например, повышение зарплаты или продвижение по карьерной лестнице. Категориальная парадигма предполагает содействие только в одной жизненной категории: например, улучшение взаимоотношений в семье или в построении бизнеса. Мой подход помогает трансформировать жизнь клиента во всех категориях и направлениях одновременно. Такой коучинг я называю экспоненциальным. В математике экспонента – это функция, которая выглядит как вертикальная линия. Экспонента в коучинге отражает то, что происходит с клиентами, когда сильный коучинг полностью перепрограммирует их мышление.

Все методы, о которых будет рассказано в книге, не являются авторскими ноу-хау, да я и не претендую на роль первопроходца. Знания, которыми я делюсь, не принадлежат мне, и были известны задолго до меня. По сути, я стою на плечах титанов мысли, от Сократа, Исаака Ньютона, Джеймса Максвелла, Альберта Эйнштейна, Ивана Павлова, Ричарда Фейнмана и до наших современников, таких как Даниэль Канеман, Нассим Талеб, Марша Линехан, Альфред Адлер и Аарон Бек.

Единственная заслуга, которую мне комфортно себе приписать, заключается в моей способности соединить мощные инструменты из психологии, биологии, коучинга, бизнеса и философии в систему, которую я назвал «Экспонентой».

Все примеры, диалоги и истории, изложенные в книге, хоть и основаны на реальных жизненных ситуациях, изменены. Так же как психотерапевты, адвокаты и врачи, я не имею права раскрывать личности и детали, которые идентифицируют моих клиентов. Любые совпадения историй или имен – случайность.

Единственные истории, которые от начала и до конца излагаются правдиво, – мои личные или истории, на которые я получил письменное разрешение о полном разглашении (и все же скрыл имена).

## Глава 0

### Коучинговые мандаты и видение насквозь

«Я решил покончить с собой, но сестра меня отговорила. Она попросила меня хотя бы раз сходить на сессию к вам».

Лиам живет в Амстердаме. Ему на вид около 45 лет. Он работает ночным портье в небольшом отеле.

«Почему вы решили покончить с собой?» – спрашивает коуч.

«От меня ушла моя девушка, Зои. Мы с ней жили вместе 5 лет. Однажды я проснулся – и рядом была записка: "Я больше не могу. Не ищи меня"». – Каждое слово Лиам сопровождается нервным тиком мышц правой стороны лица.

«Когда это случилось?»

«Больше полугода назад».

«Почему она ушла?»

«Ее терапевт мне сказала, что она боялась за свою жизнь».

«Почему она боялась за свою жизнь?»

«Я не знаю».

«Вы причиняли ей боль?»

«Нет, это она причиняла мне боль. Она убила нашего ребенка...»

Прежде чем мы продолжим, я бы хотел объяснить разницу между четырьмя профессиями – психолог, психотерапевт, психиатр и коуч.

Психологом обычно называют человека, получившего формальное психологическое образование и который теперь либо работает как научный сотрудник, либо помогает диагностировать ментальные нарушения. Психолог может работать и как психотерапевт, но не каждый психотерапевт является психологом. Зачастую психотерапевты имеют образование, например, социального работника и получили терапевтическую экспертизу отдельно от университета на частных курсах или в специализированных институтах. Психотерапевты во многих странах имеют государственную лицензию и работают, не используя медикаменты, с клиентами, текущее эмоциональное здоровье которых не дает им полноценно функционировать в обществе. Типичные проблемы, за которые возьмется психотерапевт, следующие: депрессия, тревожные расстройства, детская травма, фобии, суицидальная идеация, биполярное расстройство, СДВГ, дисфункциональные отношения в паре и так далее. Психологи и психотерапевты иногда работают в паре с психиатром. Психиатр – это врач, который лечит ментально больных людей медикаментозным способом. К психиатру идут, когда нет выбора и разговоры с психологами и терапевтами не помогают. Психиатр – единственный из вышеперечисленных профессионалов имеет право выписать лекарства, например антидепрессанты. К этой прекрасной группе профессий добавились коучи. Коучинг совместил в себе тренерство, консалтинг и терапию. В отличие от терапии и психологии коучинг не работает с прошлым. Коучу интересно только настоящее и будущее клиента. Следующее отличие – коучинг работает не только с эмоциональным здоровьем, но также с финансами и физическим здоровьем, помогая людям достигать результатов в будущем. Профессиональные коучи не возьмут в качестве клиентов нефункционирующих людей с диагнозами, но с радостью «перехватят» у терапевтов тех клиентов, которые нормально функционируют в обществе, изредка «вылетая» из эмоционального благополучия. В бывших странах СНГ пока что государственная лицензия необходима только психиатрам. Деятельность терапевтов и коучей пока что не регулируется государством. В Западных странах только для занятий коучингом не требуется лицензия, а для всех остальных вышеперечисленных профессий она необходима.



Я начал увлекаться коучингом с 12 лет. Моя мама была и на момент написания этой книги остается тренером национальной сборной Украины по синхронному плаванию, которая за последние пять лет на чемпионатах любого уровня ни разу не оставалась без медалей, и я рос, наблюдая, как из маленьких девочек готовят мастеров спорта международного класса и чемпионов мира. Свою первую коучинговую сертификацию я получил в 17 лет и после этого каждые несколько лет добавлял к своему резюме сертификат или диплом по коучингу или терапии. К 30 годам у меня было очень четкое и во многом непопулярное представление о том, что делает коуч и что он должен уметь. Непопулярное – потому что я верю, что в мире хорошие деньги зарабатывают только люди со специфическим знанием. Большинство коучей не обладают таким знанием и, скорее, занимаются коучингом больше как хобби, чем работой (хоть и искренне верят, что все у них серьезно).

Специфическое знание нельзя получить в институте, из книги или пройдя онлайн-курс. Оно приходит в результате огромного дискомфорта, который всегда тебя сопровождает, если ты взялся за решение сложных проблем.

Сделать из обычного человека чемпиона – сложная проблема. Вывести клиента из апатии – сложно. Помочь аналитику в банке или свадебному фотографу создать бизнес с оборотом в несколько миллионов долларов – требует десятков лет практики в разных доменах. Сначала ты годами учишься, потом годами практикуешься, потом годами исцеляешь себя и работаешь со своим мышлением – и только потом начинаешь понимать, как что работает. Нужно верить в свой внутренний огонь, не обращать внимание на критиков и зевак и постоянно искать мастерство, а не одобрение людей. Этот путь не для всех... Сегодня я практикую на двух языках, английском и русском, и все диалоги дальше описывают клиентов со всего мира. В первый год практики на английском языке я был шокирован тем, что проблемы, с которыми я сталкивался, работая с клиентами из постсоветского пространства, ничем особо не отличались от проблем, с которыми приходили датчане, французы, канадцы, американцы или чилийцы.

«Она сделала аборт?» – спрашивает коуч.

«Да».

«Не посоветовавшись с вами?»

«Она просто поставила меня перед фактом».

«И что вы сделали?»

«Мы начали ругаться».

«Почему она сказала, что вас боится? Вы ее ударили?»

«Она первая сделала мне больно».

«Она вас ударила?»

«Нет. Она поступила намного хуже. Она убила нашего ребенка».

«Вы ее когда-нибудь били до этого?»

«Один раз мы ссорились. И у нее сломался палец руки. Но это было нечаянно. Я пытался ее удержать».

«Были еще случаи?»

«Вы такой же, как ее терапевт. Вы меня не слышите. Это она мне сделала больно! Лучше бы она меня била, чем так, как она поступала».

«Я понимаю, что эмоциональная боль может переноситься тяжелее, чем физическая. Но это разные вещи».

«То, что она делала со мной, это намного хуже».

«И теперь вы хотите убить себя?»

«Да».

«Почему?»

«Я один. Я никому не нужен. Без меня всем будет легче. Она от меня ушла. От меня ушли все женщины в моей жизни».

«Кто еще?»

«До этого я встречался два года с другой девушкой. Она тоже ушла не попрощавшись».

«Вы ее тоже били?»

«Для вас это проблема?»

«Я хочу, чтобы мы друг друга поняли предельно ясно. Если в процессе наших разговоров или от кого-то еще я узнаю, что вы причинили физическую боль ребенку или пожилому человеку, я немедленно вызову полицию. Если то, что вы делаете, станет угрозой для жизни другого человека, я немедленно вызову полицию. И да, я не думаю, что вы имеете право бить женщин или кого-либо еще. Но я ваш коуч, вы сюда пришли наладить свою жизнь. И если вы хотите, я вам помогу. Это будет сложно. И это будет означать, что вы больше никогда не поднимете руку ни на одно живое существо. И я думаю, что у вас получится построить прекрасную жизнь. Вы найдете человека, который вас будет по-настоящему любить. Но вы в корне меняете свое поведение с женщинами. Вы этого точно хотите?»

«А есть другие варианты?»

«Да, есть другие варианты. Это ваше решение. Вас сюда не привели силой. Вы можете встать, развернуться и выйти. Вы можете вернуться в свою одинокую жизнь, где каждая женщина, которая вас встречает, в итоге убегает от вас; в жизнь, где вам хочется избавиться себя от страданий и умереть. Либо вы можете попробовать со мной повернуть свою жизнь. Это будет сложно, но это вам даст то, что, видимо, вы хотите на самом деле, – счастливую жизнь, полную любви, счастья и достоинства».

«Разве мне есть тогда что терять?» – тихим голосом спрашивает клиент.

«Иногда будет так сложно, что вам было бы легче, чтобы все закончилось. Я вам не помогу уйти от боли – я помогу вам построить жизнь, которую хочется прожить...»

Я остановил запись. На меня смотрят 20 пар глаз в ожидании того, что я скажу. Очень скоро они станут сертифицированными экспоненциальными коучами. Каждый из них уже посвятил изучению искусства коучинга более 500 часов.

«То, что вы только что видели, является блестящей коучинговой сессией моего учителя Марши Линехан с одним из ее клиентов, – начал я. – В любой момент работы со своими клиентами вы обязаны исполнять три коучинговых мандата. Мандат – это ваша обязанность по отношению к каждому клиенту в вашей практике. Вот как выглядят три обещания, которые вы даете, став коучем:

**Принимать клиента таким, каков он есть, и точно знать, где он находится.**

Обратите внимание, что в течение такого короткого разговора Марша узнала, где клиент находится в жизни сейчас и почему находится именно там.

**Видеть, кем клиент может стать, даже если он сам этого пока не понимает.**

Из диалога видно, что клиент пока не видит, что может построить счастливую жизнь, но коуч бескомпромиссно верит, что такой выбор есть и что у клиента получится. Сотни раз клиенты говорили мне, что я был первым человеком, который в них так поверил. Зачастую веры достаточно, но не всегда. Поэтому существует третий мандат.

**Знать, на что клиент может опереться на своем пути.**

Все, что делают люди, является отражением лишь одной мотивации. Они хотят почувствовать себя лучше. Мы не хотим любви – мы хотим почувствовать себя лучше. Мы не хотим богатства или признания – мы хотим чувствовать себя лучше. Иногда почувствовать себя лучше будет означать перестать чувствовать боль, иногда – ощутить большую безопасность или иметь возможность с кем-то разделить жизнь. Что бы это ни было, это всегда будет связано с улучшением собственного эмоционального опыта. Но путь к лучшему эмоциональному

самочувствию бывает настолько тяжелым, что, если ты не знаешь, на что опереться во время пути, ты не пройдешь. Дисциплина и сила воли – это качества персонажей из книг. Реальные люди сдаются очень быстро. Те, кто не сдается, находят другой источник мотивации. Задача коуча – найти другой источник до того, как воля исчерпалась. Марша показывает своему клиенту, что его ждет огромная любовь, и этот приз стоит того, чтобы пройти тяжелый путь.

Исполнение мной коучинговых мандатов – это то, что вы будете видеть в диалогах во всех следующих главах. Я использую разные инструменты, но все они служат единой цели – исполнению коучинговых мандатов.

И прежде чем мы погрузимся в историю моих клиентов, я хочу с вами поделиться одним из пяти фундаментальных принципов, который я использую в каждой своей коучинговой сессии. Я расскажу об остальных четырех в других книгах, но об этом важно рассказать здесь. Он является самым важным из всех и называется «видение насквозь». Сквозное видение является подписью моей работы и работы сертифицированных мной коучей.

Несмотря на то что видение насквозь воспринимается клиентами зачастую как нечто уникальное, оно не подразумевает мистических навыков или сверхъестественных способностей. Скорее это результат владения специфическим знанием о природе человеческого мышления. Знанием, которое пришло после работы с тысячами клиентов и проживания их жизни вместе с ними.

Умение видеть насквозь идет плечом к плечу с тремя коучинговыми мандатами. Обычная коучинговая сессия делится на три части и длится 50 минут. В первой части сессии (первые 15 минут) коуч оценивает с клиентом события предыдущей недели, создает структуру и цели сессии и разрешает клиенту «выгрузить мысли». Во второй части (25 минут) происходит работа, в которой коуч помогает клиенту принять то, что должно быть принято, и начать менять то, что может быть изменено. В последней, завершающей, части сессии (10 минут) происходит рефлексия, подведение итогов и подготовка к следующей сессии. Таким образом, в начале есть всего 15 минут, чтобы понять, где клиент сейчас и почему и что из этой позиции может быть доступно ему.

15 минут для обычных людей – слишком короткий отрезок, чтобы понять, почему человек попал в текущую ситуацию (особенно если ситуация трагична или эмоционально интенсивна) и какая жизнь на самом деле может ему быть доступна (знание, что может получить клиент, если катализировать в нем смену ментальных моделей и поведения). Для меня и многих из сертифицированных мной коучей этого времени достаточно, чтобы как на ладони увидеть и понять клиента, быстро идентифицировав его паттерны мышления и действий. Понимая паттерны, ты знаешь, почему клиент здесь и что будет, если ничего не изменится.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.